

# **Content**

## [Top 10 Reasons Why Understanding Basic Nutrition Can Improve Your Life](#)

### [Introduction](#)

## **[1 Healthy Measures](#)**

[Dietary Guidelines](#)

[Assessing Your Weight](#)

[Weighing Your Risk](#)

[Your Ideal Weight](#)

[What Are Calories?](#)

[Serving Sizes](#)

## **[2 The Ideal Diet](#)**

[Balance](#)

[Superfoods](#)

[Benefits of a Healthy Diet](#)

[Getting the Kids on Board](#)

[The Ideal Pantry](#)

## **[3 The Power of Protein](#)**

[The Role of Protein in a Healthy Diet](#)

[Meat](#)

[Poultry](#)

[Seafood](#)

[Eggs](#)

[Beans](#)

[Nuts](#)

[Recipes](#)

## **4 The Importance of Carbohydrates**

[Simple Carbohydrates](#)

[Complex Carbohydrates](#)

[Refined Flour](#)

[Whole Grains](#)

[Recipes](#)

## **5 Focus on Fiber**

[Soluble and Insoluble Fiber](#)

[Daily Requirements](#)

[Fiber Supplements](#)

[Natural Sources of Fiber](#)

[Recipes](#)

## **6 Sweet, Sweet Sugar**

[How Your Body Uses Sugar](#)

[Curbing Your Sugar Intake](#)

[Refined Versus Natural Sugar](#)

[Sugar Myths](#)

[Artificial Sweeteners](#)

[Recipes](#)

## **7 Fats and Oils**

[What Is Fat, and Why Do You Need It?](#)

[What Is Cholesterol?](#)

[Cooking with Fats](#)

[Recipes](#)

## **[8 All about Vitamins and Minerals](#)**

[The Importance of Daily Vitamin Intake](#)

[Fat-Soluble Vitamins](#)

[Water-Soluble Vitamins](#)

[The Main Minerals](#)

[Sodium and Your Health](#)

[Decreasing Your Sodium Intake](#)

[Herbal and Other Seasoning Mixtures](#)

## **[9 Food Labels](#)**

[Food Label History](#)

[How to Read Nutrition Labels](#)

[The Nutrition Facts Panel](#)

[Nutritional Claims](#)

[Health Claims](#)

[The Ingredients List](#)

## **[10 Nutrition for Women](#)**

[Pregnancy](#)

[Menstruation](#)

[Menopause](#)

[Heart Disease](#)

[Osteoporosis](#)

[Aging](#)

## **[11 Nutrition for Men](#)**

[Cholesterol](#)

[Diabetes](#)

[Weight Control](#)

[Aging](#)

## **12 Nutrition for Babies and Kids**

[When and What Toddlers Should Eat](#)

[When and What Older Kids Should Eat](#)

[Food and School](#)

[Picky Eaters](#)

[Encouraging Experimentation](#)

[Childhood Obesity](#)

[Recipes](#)

## **13 Healthy Eating/Breaking Bad Habits**

[A Healthy Start](#)

[Skipping Meals](#)

[Controlling Portion Size](#)

[Caffeine and Alcohol](#)

[Common Dieting Mistakes](#)

[Smart Snacking](#)

[Hunger Versus Cravings](#)

## **14 Vegetarian, Vegan, Organic**

[What Is a Healthy Vegetarian Diet?](#)

[Achieving the Switch to Vegetarianism](#)

[Vegan Nutrition](#)

[Getting Started with Veganism](#)

[When to Choose Organic](#)

[Recipes](#)

## **[15 Special Nutritional Concerns](#)**

[Eating Disorders](#)

[Religious Restrictions](#)

[Fad Diets](#)

[Diabetes](#)

[Celiac Disease](#)

[Lactose Intolerance](#)

## **[16 Food Allergies](#)**

[What Is a Food Allergy?](#)

[The Diagnosis](#)

[Why Are Cases Increasing?](#)

[Eight Allergenic Foods](#)

[Cross-Contamination](#)

[The Plan](#)

[Hope for the Future](#)

## **[17 Home Cooking](#)**

[Importance of Cooking at Home](#)

[Healthy Cooking Methods](#)

[Shopping Strategies](#)

[Shopping Lists](#)

[Recipe Modifications](#)

## **18 The Importance of Exercise**

[Your Exercise Requirement](#)

[Target Heart Rate](#)

[Body Mass Index](#)

[Water and Exercise](#)

[Food as Fuel](#)

[Sport Food Myths](#)

[Appendix A: Meal Plans](#)

[Appendix B: Body Mass Index Chart](#)

[Appendix C: Standard U.S./Metric Measurement Conversions](#)